



► PARCOURS PRÉVENTION

Du stress à la sérénité

Rendez-vous en visioconférence

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention pour :

- Reconnaître vos sources de stress, vos tensions physiques et mentales.
- Identifier et mieux connaître vos ressources pour vous sentir bien.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées. Un entretien individuel facultatif est proposé en fin de parcours.

PROGRAMME



Séance 1 Mieux connaître son stress

Mardi 17 novembre de 10h à 11h30

Le stress : quels origines, effets, signaux ? Puis-je agir sur mon stress ?

Animée par un psychologue



Séance 2 Mieux gérer son stress

Mardi 24 novembre de 10h à 11h30

Découvertes des activités & leurs améliorations possibles sur le bien-être.

► Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive – 45 min

Animée par un psychologue

En quoi consiste la psychologie positive ?

Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?

► Atelier 2 : Initiation à la méditation pleine conscience – 45 min

Animée par un praticien MBSR (Réduction du stress basée sur la pleine conscience)

En quoi consiste la méditation pleine conscience ?

Quels sont ses effets sur mon bien-être ?

AU PROGRAMME (suite)

Séance 3 Mieux gérer son stress

Mardi 1^{er} décembre de 10h à 11h30



► Atelier 1 : L'activité physique – 45 min

Animé par un éducateur sportif

En quoi la pratique d'activité physique a-t-elle un impact sur mon stress ?

► Atelier 2 : Initiation à la sophrologie – 45 min

Animé par un sophrologue

En quoi consiste la sophrologie ?

Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?

Entretien individuel (Facultatif)

► Participation sur inscription

Obtenir des conseils personnalisés

Animée par un psychologue

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Pour participer en visioconférence, un ordinateur équipé d'une webcam et une bonne connexion internet suffisent. Les modalités précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription. La participation à l'ensemble des séances est requise.



► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 06 47 15 87 17.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 12/11/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-bfc@camieg.org
- Par téléphone : 06 47 15 87 17 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou [en cliquant ici](#).

Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.



Flashez
le QRCode

► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 06 47 15 87 17

► **Rendez-vous le mardi 17 novembre en visioconférence**